

# Положення тіла для відновлення



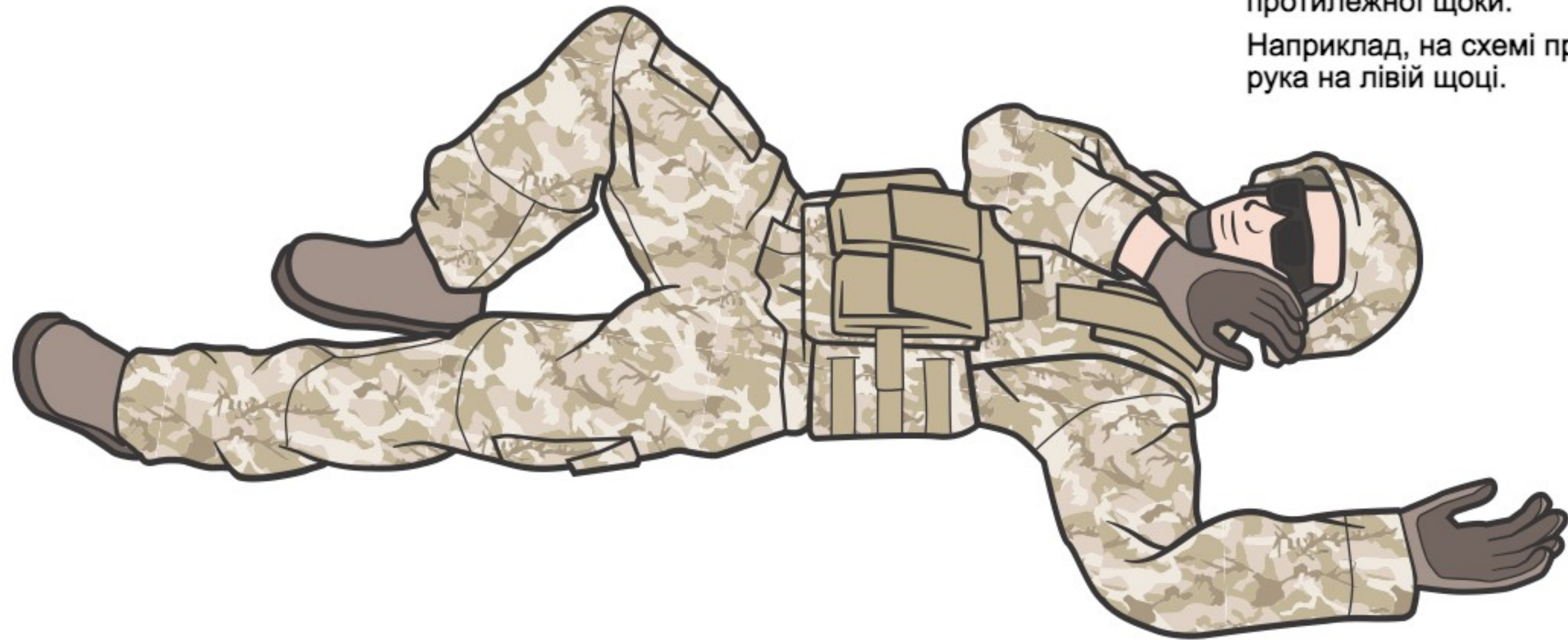
Розгляньте можливість використання медичних рукавичок для захисту. Якщо є МЕДИК, попросіть його допомогти.

**ПРИМІТКА.** Якщо можливо, пораненого без свідомості слід завжди класти на бік, щоб запобігти аспірації рідини та полегшити дихання.

**01** Почніть із пораненого на спині, не завдаючи подальших травм.

**02** Обережно візьміть найближчу до вас руку пораненого та покладіть її під прямим кутом до тіла, зігнуту в лікті, кисть спрямована вгору.

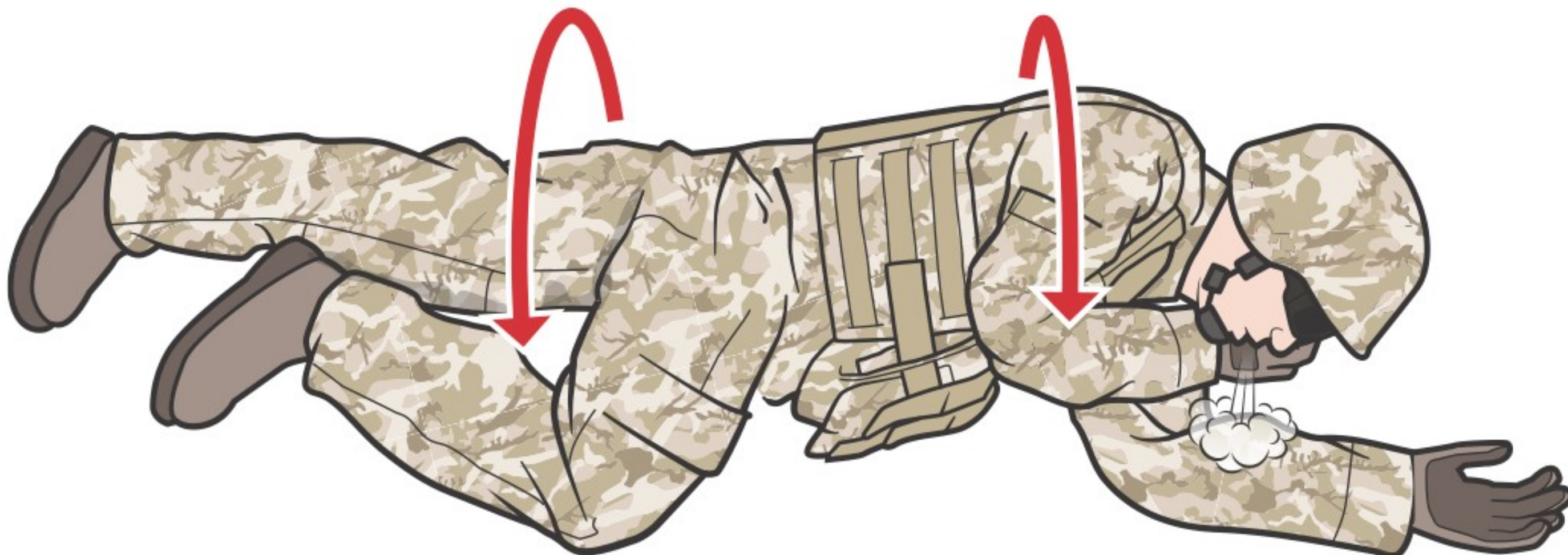
**03** Використовуйте руку, яка знаходиться ближче до голови пораненого, протягніть руку пораненого через його тіло та покладіть його руку біля протилежної щоки.  
Наприклад, на схемі права рука на лівій щоці.



**04** Тримайте руку там, на голові пораненого, щоб направляти його під час перекочення на бік.

**05** Іншою рукою розташуйте дальнє коліно пораненого, підніміть ногу в зігнутому положенні, тримаючи стопу на підшві.

**06** Обережно потягніть підняте коліно до себе, щоб поранений перекотився до вас на бік. Вага тіла повинна сприяти цьому процесу.



**07** Перемістіть зігнуту ногу, яка ближче до вас, і покладіть її на землю перед тілом пораненої людини. Це допоможе врівноважити потерпілого.

**08** Обережно підняти підборіддя потерпілого, трохи закинувши голову назад. Для дихання це допоможе зберегти дихальні шляхи чистими та відкритими.

**09** ДОКУМЕНТУЙТЕ травму та лікування на картці (або безпосередньо на пораненому), залиште картку з пораненим.